

Subsídios para um Manual de Tiro ao Alvo

Maj Art QEMA
RONALDO MARCELLO A. MARTINS

VI PARTE

O presente trabalho pretende dar continuidade aos que já foram publicados com o mesmo título em números anteriores desta revista, visando auxiliar a formação do atirador de armas curtas. Este trabalho foi baseado no original Basic Pistol Marksmanship Guide, publicado pelo Exército dos EUA.

I — DISCIPLINA MENTAL

O atirador não deve pensar que é o único a sofrer de "pressão de competição"; basta olhar ao redor, todos sofrem. Aquele que nunca teve este problema, nunca pensou ter condições de vencer a prova. Qual é a diferença? Qual é a linha divisória entre o campeão e o perdedor? Durante os treinos, os dois podem somar pontos comparáveis. Contudo o campeão está sempre na primeira linha do boletim oficial das competições enquanto o outro está, invariavelmente, na segunda página. A linha divisória é clara e óbvia: a faculdade ou a falta de habilidade em controlar seus pensamentos. *Disciplina mental*. Alguns aprendem a controlar suas emoções e ansiedades e atuam de acordo com suas reais possibilidades. Outros, mesmo com anos de expe-

riência e também com uma boa quantidade de dúvidas e pensamentos negativos, se "autopressionam", excluindo-se voluntariamente da competição toda vez que assumem seus postos na linha de tiro.

A. Para evitar o efeito da pressão de competição, é necessário antes, encontrar suas causas.

Isto porque, sem conhecer os fatores negativos, nunca será possível combatê-los. A "pressão de competição" é o resultado direto do medo do fracasso ou da perda da autoconfiança. Será obrigatório vencer? Se estas fossem as causas reais, o atirador não teria vontade de vencer ou de atuar bem e, em conseqüência, não haveria "pressão". Na realidade ele não tem medo de vencer, pelo contrário, tem é medo da derrota. O que traz de volta o receio de atuar mal e de que seus adversários reparem nisto.

O que acontece, fisicamente, com o atirador quando ele sujeita-se a toda esta ginástica mental? Em primeiro lugar e de forma mais aparente, ele treme. Deixa cair os carregadores, ajusta sua luneta para o alvo errado, etc. Em resumo, comete uma série de erros primários, o que normalmente não ocorreria. É o resultado direto de preocupações, de interferências psicológicas inúteis. Além disso, sofre uma falta de fôlego que aumenta seu ritmo de respiração, suas batidas cardíacas dobram. Tudo isto faz pressentir que será impossível imobilizar a arma razoavelmente, muito menos atirar bem. Piorando ainda mais o quadro, tem a sensação de que todos estão percebendo o seu nervosismo e os seus erros. No entanto, seu adversário, o vencedor, parece calmo e alegre.

B. Vantagens da "pressão de competição".

Muitos sentidos se tornam mais aguçados. Tendo em vista o que vai fazer, sua visão melhora, seu tato fica mais sensível (é por isso que o gatilho parece mais duro durante uma competição. Na realidade nada mudou, apenas o ati-

rador tem mais noção da sua existência). Sente o tempo passar de uma maneira mais consciente. Caso o leitor não acredite, basta recordar a ansiedade que o assalta pouco antes de disparar o último tiro de uma série em Pistola Standard ou Tiro Rápido. Tudo isto somado deve tornar o atirador mais cuidadoso, objetivando melhorar seu desempenho. Isto é verdadeiro para os campeões que atiram melhor quando em competição do que em treinos. Contudo, só estes fatos não bastam — apenas, eles podem melhorar o desempenho, se empregados com acerto. Eles também podem reduzir os pontos se não forem identificados em tempo pelo atirador que nota apenas que suas miras estão desalinhadas, que seu agrupamento está se dispersando. Isto o fará hesitar ao comprimir o gatilho, fazendo com que tente imobilizar sua arma além do tempo. De fato, ao tentar manter a imobilidade (sustando a respiração para tanto), não só o fluxo de sangue oxigenado diminuirá, como também sua capacidade de bem focalizar as miras, o que fará com que os erros passem despercebidos. O resultado será um tiro disparado, com péssimo alinhamento das miras, um tiro que ele pensará ter sido bom e não o será. Qual o efeito disto sobre a “pressão de competição”? Certamente ela não diminuirá. A solução é o controle mental, que transformará tudo isto em vantagens adicionais.

C. Como controlar estes fatos?

Em primeiro lugar, o atirador deve ter certeza de que eles podem ser controlados e usados em seu benefício. Os campeões aprenderam a controlar-se a tal ponto, que os seus resultados, quer em competição, quer em treinos, não variam. O campeão aprendeu a controlar seus pensamentos. Aqui está, portanto, a primeira premissa: “Isto pode ser controlado”.

Ninguém pode controlar a “pressão de competição” e atirar bem, usando álcool ou drogas como remédio. É evidente que ambos podem inibir alguns sintomas da pressão:

ao fazê-lo, também estarão inibindo o atirador em outros setores, o que torna um bom tiro impossível. Há estórias acerca daquele atirador que ganhou a prova mas estava tão embriagado que teve de ser levado até seu posto. Resta saber qual foi sua classificação no campeonato.

1 — *Confiança*. Durante anos o atirador vem ouvindo que se tivesse confiança melhoraria seu tiro. Confiança em qué? Como adquiri-la? Em primeiro lugar é imprescindível que ele tenha confiança nos princípios fundamentais que está usando. Nada poderá minar com mais eficiência a tentativa de realizar algo se ele lançar-se à tentativa com idéias mal definidas acerca de como realizar o tiro. Ele deve crer e de preferência provar a si mesmo que o alinhamento das miras é muito mais importante que a "imagem de pontaria". Acreditar que uma cadência correta e que sua habilidade em executá-la é o melhor remédio contra a ansiedade. Os princípios fundamentais foram testados e sua validade foi comprovada ao longo dos anos. Eles não vão mudar durante a prova. Estes princípios devem e merecem ter o crédito de todo atirador.

Ter confiança em si mesmo e na sua habilidade em pôr em prática os princípios fundamentais. O atirador já provou que sabe como utilizá-los durante os treinos. É só fazer o mesmo na competição. Para aqueles que são tímidos e hesitantes, tudo é impossível, apenas porque assim parece ser.

2 — *Pensar Positivamente*. "Posso e vou fazê-lo", e o atirador conseguirá. Contudo, tão logo ele admita a menor chance de fracasso, o que colocará em sua mente um fator inibitório que o impedirá de devotar todas as suas energias ao trabalho, seu sucesso estará comprometido. Já foi dito inúmeras vezes que um atirador de pistola deve ter uma mente aberta. Isto implica em dizer que ele deve receber bem novas idéias. Isto é verdade, porém uma mente totalmente aberta absorve tudo às cegas. Tal como uma criança o faz, o que não é desejável. O que é necessário é uma mente

aberta para pensamentos positivos e fechada para quaisquer outros de natureza negativa. Todo atirador já ouviu centenas de vezes: "não puxe bruscamente o gatilho". Esta frase é verdadeira e correta, contudo ela é negativa, e a mente não deve estar ocupada com material deste tipo. Mais vale tê-la cheia de métodos e modos de obter um disparo repentino. É bem mais vantajoso pensar da seguinte forma: "vou aplicar pressão constante, firme e diretamente para trás, enquanto eu fizer isto poderei manter o alinhamento até que o tiro sala".

3 — *A análise e correção positivas devem ser completas e no bom sentido.* Por exemplo, uma péssima série em tiro livre, causada pela tentativa de imobilizar a arma durante muito tempo. Neste caso, a correção positiva é completa: Como fazê-lo? Pressionando mais e com maior determinação o gatilho, quando se começa a disparar. Isto é positivo e trará resultados. Agora, o atirador deve comparar as duas proposições abaixo: "Não imobilize por muito tempo." — "Aplique uma pressão constante e determinada desde o início, isto lhe dará um disparo mais rápido e, sem dúvida, de surpresa".

Em resumo. A grande maioria só analisa e corrige pela metade. Analisando-se e corrigindo-se mas deixa-se que esta correção seja negativa, ao invés de torná-la positiva. Este método de análise, deixando que a correção seja negativa, praticado por muito tempo, enche a mente de dúvidas e ansiedade, não deixando espaço para a autoconfiança.

Todos, quase sem exceção, tentamos descobrir o que fazem de errado quando atiram mal. Contudo, quantos não conseguem reconhecer até hoje as grandes vantagens de analisar por que ou quando atiram bem. Há uma forte tendência no sentido de simplesmente aceitar como dados os bons resultados, alegrar-se e pensar como seria bom se pudesse fazer assim com mais frequência. Nisto reside um grande erro. Simplesmente porque uma boa atuação, quer dizer que os princípios fundamentais foram bem usados.

A análise dos bons resultados deve ser feita com mais atenção do que a análise dos maus. Que princípios fundamentais foram mais importantes durante este tiro? No que estava pensando? Como se controlou o gatilho? Não se deve abandonar esta excelente oportunidade de gravar na mente a maneira correta de atirar. Se o atirador consegue um dez num dado tiro e não sabe o que fez para chegar lá, é muito difícil conseguir repetir o feito.

D. Sugestões práticas.

1 — *Canalizar o pensamento nos princípios fundamentais.* O atirador deve revê-los mentalmente sem interrupção. Treinando-se de modo que, tanto quanto possível, estes princípios sejam executados automaticamente, sem esforço deliberado de sua parte. Quando conseguir isso, só terá de se preocupar com o mais importante deles — o alinhamento das miras. Isto lhe permitirá, por exemplo, colocar todo o seu esforço mental e físico na obtenção e manutenção de alinhamento enquanto, fruto do treinamento, sua empunhadura, posição e controle do gatilho se farão automaticamente.

2 — *Habituar-se a pensar no seu desempenho em vez de pensar nos resultados.* Usando esta técnica, um 7 ou um 8 serão tiros nos quais o atirador permitiu-se um desvio, esquecendo um princípio, e não tiros que subtrairão 2 ou 3 pontos de seu resultado global. Deve ficar tranqüilo. É só fazer o que sabe na linha do tiro que os pontos se somarão por si.

3 — *Não se preocupar com aqueles que dizem: "Não use a luneta".* Que vantagem há nisso? Se o atirador está numa prova de tiro lento, deve usar a luneta a cada dez tiros. Ou será que acha que deve se poupar de alguma coisa? Um bom resultado não deve assustá-lo. É exatamente para isso que ele está no seu posto. Que valor terá um 98 em tiro lento, se ele não tem a "garra" para continuar? Aprender a usar

a luneta para os fins a que ela se destina: conferir a sua atuação e regular a arma. Usar a luneta como instrumento auxiliar na análise, não para contar os pontos. Não deve pretender ignorar qual é a soma de pontos, se durante uma série de dez tiros tiver apenas 3 nove. A luneta deve ser usada para avaliar o produto final de sua atuação.

4 — *Trabalhar cada tiro individualmente.* Ou cada série de tiros no caso do tiro a 25 metros. Os tiros devem ser trabalhados assim, pois, na realidade, não há razão alguma para crer que se o primeiro disparo foi um oito, todos os outros também o serão. Não será lógico pensar que todos os tiros serão "10" só porque os 3 primeiros impactos atingiram a mosca. Cada tiro, individualmente, é uma mera consequência da sua habilidade em usar os princípios fundamentais. E esta sua habilidade variará consideravelmente se o atirador permitir.

5 — *"Predeterminação" mental.* Este é o maior trunfo. Mediante o simples expediente de percorrer mentalmente todas as operações corretas necessárias para se disparar (imediatamente antes de fazê-lo), convencendo-se a fazer tudo corretamente, o atirador virtualmente elimina, *a priori*, qualquer possibilidade de falha durante a execução. Deve ter a certeza de que se não encarar seu tiro com um plano em mente, ou sem aquela autodeterminação de atirar bem, chova ou faça sol, o máximo que ele obterá será um série sofrível de pontos. O atirador, a esta altura, já se convenceu de que é importante concentrar-se no alinhamento das miras. Uma maneira muito eficiente de treinar isto, consiste em sentar-se, fechar os olhos e imaginar a mira anterior e posterior, sem o alvo. Tente fazer isto agora. A maioria verifica que é difícil manter o alinhamento, mesmo mentalmente. Contudo ao fazer este exercício, o atirador estará se condicionando a aceitar o fato de que as miras devem estar alinhadas. Como resultado, será mais fácil alinhá-las no *stand*. Esta técnica dá excelentes resultados se praticada à noite, antes de dormir.

6 — *Estabelecer uma rotina.* A rotina cria a monotonia. O que é a monotonia? É a falta de excitação. Mas o que é que o atirador está querendo fazer? Não se excitar!

Ao estabelecer uma rotina, ele elimina a possibilidade de esquecer algum detalhe insignificante da preparação. Exatamente aquele detalhe que poderá levá-lo a perder a calma, perturbar-se e prejudicar-se, caso se esqueça dele numa competição.

7 — *Manter-se calmo.* Desde o momento em que acorda. Nada perturbará mais ao atirador, que se levantar apressadamente, ter de engolir o café da manhã, sair correndo para o estande e chegar lá na hora de assumir o posto. Se isto acontecer, os pontos em tiro lento estarão comprometidos a partir do terceiro sinal vermelho de trânsito que o atirador pegar. Calma, atirar é uma distração, aproveitar o tiro é uma técnica.

8 — *Desenvolver a tranquilidade mental.* A maioria dos atiradores já deve ter visto aquele companheiro que perde a calma sempre que dá um tiro sofrível. Estes indivíduos, que se encolerizam, estão apenas se castigando, por terem vacilado durante a execução do tiro. Eles sabem que, se tivessem trabalhado um pouco mais, o tiro seria bem melhor. Por outro lado, se tudo é feito corretamente e o tiro não sai bom, por uma razão ou por outra, não há porque irritar-se. Embora um bom atirador dedique todo o seu esforço físico e mental para obter bons resultados, por vezes isto não ocorre. Deve ser ressaltado que se tal acontecer e o atirador se autopunir ou cair em depressão, ele estará reduzindo enormemente suas chances de atuar bem durante o resto da competição. Isto não quer dizer que deve encarar levemente uma atuação fraca mas sim, que deve ter a mente preparada para aceitar o bom e o mau resultado.

9 — *Experiência de competições.* Sem dúvida é um dos ingredientes necessários para se chegar a ser um bom atirador. Contudo, só experiência não tem valor. Ela deve ser

aprofundada com uma avaliação correta e honesta dos resultados finais. É necessário uma certa prática de controle mental. Não é fácil o controle da mente e pode muito bem ocorrer que o atirador deixe-o fora de seu treinamento até o dia em que sua habilidade de atirar normalmente seja prejudicada por condições adversas. Talvez o principiante devesse ouvir ao receber uma pistola pela primeira vez: "Esta é a mira anterior, esta a posterior, você terá de treinar sua mente, seus olhos e sua mão no sentido de mantê-las sempre alinhadas".

10 — *Condições físicas*. Não há dúvida de que o atirador realizará melhores tiros, se suas condições físicas forem boas. Por exemplo, a sua habilidade em imobilizar a arma não é maior que a capacidade que os músculos de seus braços têm de se manter flexionados sem tremer ou ceder ao peso. Sua capacidade de suportar a pressão e a ansiedade é diretamente proporcional as suas condições físicas. Ele deve levar em consideração que a sua ansiedade será bem menor se ele tiver incluído no seu treinamento uma parte dedicada à preparação física.

11 — *Não deixar-se dominar pelo subconsciente*. Lutar contra ele e vencê-lo. Ao lerem isto muitos atiradores se surpreenderão com pensamentos como este: "Sim, tudo isto pode dar certo para o fulano, mas eu vou falhar assim que tiver uma oportunidade de vencer". De onde vêm idéias como esta?

O seu consciente recalçou coisas deste tipo para o subconsciente.

Não será fácil, livrar-se disto. O subconsciente está condicionado há muito tempo. Só lhe resta não ceder, combater e recondicionar o mesmo em outro sentido.

12 — *Até agora foram ressaltados os aspectos positivos da disciplina mental*. Contudo, não se deve esperar resultados imediatos. Não há remédio seguro para assuntos como este. Também não existem segredos. Tudo o que se ganhar

será resultado de trabalho árduo. Se o elemento descobrir que só consegue se controlar por pequenos períodos, deve trabalhar no sentido de estender a duração destes períodos.

13 — *Deve-se fazer mais do que apenas atirar durante os treinos.* Contar seus tiros e analisar suas falhas. Sem raciocínio e planejamento de pouco vale disparar muitos tiros. O Memento do Atirador será de grande valia. É bobagem atirar demasiadamente. Uma vez atingido o ponto a partir do qual os resultados começam a cair não adianta prosseguir. O atirador deve manter anotações criteriosas de seu progresso. Se ele não anotar seus pontos, em breve só se lembrará dos bons resultados. Deve tentar treinar com um companheiro. Atirar sozinho, induz à negligência.

14 — *Quando houver problemas de "gatilhada", usar o tiro em seco misturado com munição real.* Assim, cedo o atirador estará pressionando o gatilho sem saber o que está na câmara. Quando o percussor atingir um cartucho vazio, ele poderá ver a sua gatilhada e eliminá-la. Se conseguir um disparo de surpresa a cada vez, seu problema será rapidamente reduzido a um mínimo.

15 — *Descansar os olhos.* Repousar a arma na banquetta e dar uma olhada na paisagem. Principalmente para o verde.

16 — *Nunca disparar depois de pressentir que alguma coisa está faltando,* no seu esforço para criar as condições necessárias a um bom tiro. Um tiro comprometido é algo a ser evitado.

17 — *Ter sempre à mão um livro com as regras a serem seguidas.* Estudar estas regras. A maioria já deve ter assistido a muitas discussões a respeito de regras. No final nenhum dos contendores tinha razão. Este livro de regras poderá, muitas vezes, evitar excitação e dar ao atirador e a sua equipe alguns pontos a mais. Contudo não se deve tentar vencer a competição com as regras.

18 — *Aprender a aceitar as normas do estande.* Estas normas podem variar de estande para estande. Seja na velocidade com que os eventos se dão, seja na maneira de realizar uma operação. O atirador necessita criar uma rotina que lhe permita fazer face a estas variações. Por exemplo, alimentar seu carregador antes de verificar seus pontos. Isto lhe dará mais tempo para examinar o alvo e não terá de se apressar quando ouvir a ordem de prosseguir com o tiro.

— *Os mais poderosos fatores da História do mundo são as idéias. E a História do mundo é a história dos grandes homens.*

(WILL DURANT)